

# Mailapelaajan oheisharjoittelu sunnuntaisin klo 14-15

Järjestäjä:	JSK Squash ry
Kohderyhmä:	Kaikki mailapelaajat (tennis, sulkapallo, squash)
Toimintapaikka:	Tuusulan Tenniskeskus, Kilpailukuja 4, 04300 Tuusula, squashkenttä 2
Tavoite:	Fyysisen suoritustason parantaminen ja vammojen ennaltaehkäisy
Tapahtuman sisältö:	Tässä treenissä yhdistyvät lihashuolto ja liikkuvuus- harjoituksen ja kuntotreenien nopeus- ja lihaskuntoharjoitteet squashkenttäympäristössä. 60 min treeni sopii kisaviikonlopusta palautumiseen, mailapelisessiota varten lämmittelyyn tai viikon lihaskuntoharjoitteeksi.
Ohjaajina:	Kristiina Kiviharju tai Toni Wallin
Tarvittavat välineet:	Jumppamatto, rulla, hyppynaru ja kahvakuula
Hinta:	5 eur/krt
Ajankohta:	8.10.2017 – 10.12.2017
Ilmoittautuminen:	JSK:n jäsenet Nimenhuudossa, muut ei ennakko- ilmoittautumista

